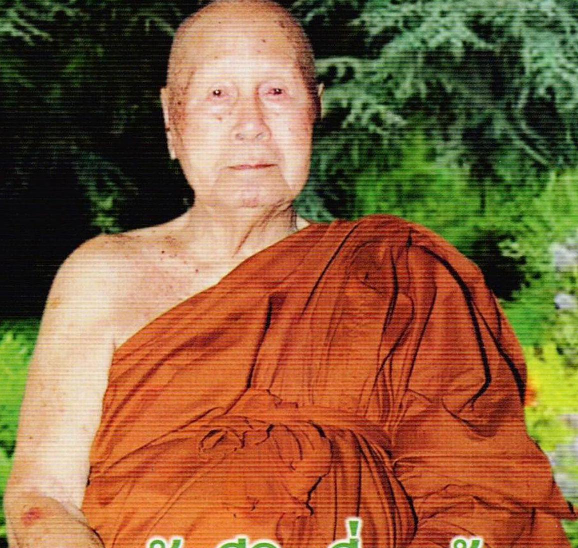
**พุทโธโลยี**

สำนักพิมพ์พระพุทธศาสนาประกาศ



# ธรรมะกับชีวิตที่ถูกต้อง

พระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทะภิกขุ)

# ธรรมะกับชีวิตที่ถูกต้อง

# สร้างความสุขด้วยการใช้หลักแห่งธรรม

## บทสวดมนต์ถวายพรพระ (พาหุงมหากา)

## โพชฌงค์ปริตร

# ธรรมะกับชีวิตที่ถูกต้อง
# สร้างความสุขด้วยการใช้หลักแห่งธรรม

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์จากการฟังตามสมควรแก่เวลา

## การดำรงชีวิตที่ถูกต้อง

วันนี้เป็นวันอาทิตย์แรกของฤดูกาลเข้าพรรษา ซึ่งเราชาวพุทธถือว่าเป็นฤดูกาลพิเศษ เป็นฤดูกาลแห่งการขูดเกลา เป็นฤดูกาลแห่งการกระทำจริง ตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาเพื่อช่วยตนให้พ้นไปจากความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน จึงได้มีการประกอบความก้าวหน้าในทางธรรมะเป็นพิเศษ เช่นว่ามีการสนใจในการฟังธรรมมากขึ้น สนใจในการปฏิบัติ ส่วนศีล สมาธิ และปัญญามากขึ้นกว่าปกติ การกระทำในรูปดังกล่าวนี้เป็นสิ่งซึ่งควรจะได้รับการส่งเสริมให้ก้าวหน้าต่อไป เพราะว่าเป็นการกระทำที่ช่วยให้เรามีความงามความดี เพิ่มขึ้นในจิตใจของเรา การสร้างสมความงามความดีให้เกิดขึ้นในใจนั้น ควรจะถือว่าเป็นหน้าที่อันเราจะต้อง

ปฏิบัติทุกวันเวลา จะเป็นกาลนอกพรรษา หรือในพรรษาก็ควรจะปฏิบัติให้สม่ำเสมอตลอดไป แต่ว่าส่วนมากเมื่อถึงกาลออกพรรษาแล้ว ก็มักจะละเลยต่อหน้าที่ส่วนนี้ มาเอาจริงเอาจังกันในฤดูกาลเข้าพรรษา

ปีหนึ่งเราทำจริงในการปฏิบัติธรรมะเพียงสามเดือน พ้นจากนั้นแล้วก็เฉื่อย ๆ เรื่อย ๆ อันนี้ไม่ถูกจุดหมายที่ต้องการความจริงนั้นเป็นเรื่องที่เราควรจะได้กระทำตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นฤดูกาลในพรรษาหรือนอกพรรษา เพราะชีวิตของมนุษย์เรานั้นไม่มีอะไรเป็นหลักประกันว่าเราจะอยู่ได้ตลอดพรรษา หรือว่าเราจะอยู่ได้จนถึงวาระเข้าพรรษาอีกครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าท่านบอกให้เราคิดอยู่ทุกวันเวลาว่า สังขารร่างกายนี้ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ถาวร มีความเปลี่ยนแปลงเรื่อยไป จนกว่า

จะแตกดับ ความแตกดับของร่างกายเป็นของแน่ แต่ความเป็นอยู่นั้นไม่เที่ยงแท้ถาวร

## ไม่ประมาทในชีวิต

เมื่อเรานึกถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ก็ควรจะได้คิดกระทำอะไร ๆ ให้เป็นสาระเป็นแก่นเป็นสารตามสมควรแก่ฐานะ บุคคลผู้ตกอยู่ในความประมาท ไม่ได้คำนึงถึงเรื่องอย่างนี้ คือไม่ได้คิดว่า ชีวิตเป็นของน้อยของสั้นพลันที่จะแตกจะดับ แต่คิดว่าเราจะอยู่ตลอดไป พระผู้มีพระภาคท่านตรัสไว้ในธรรมบทแห่งหนึ่งว่า คนพาลมักจะคิดว่า เราจะอยู่ที่นี่ตลอดฤดูฝน เราจะอยู่ที่นี่ตลอดฤดูแล้ง เราจะอยู่ที่นี่ตลอดฤดูหนาว การคิดในรูปเช่นนั้นพระองค์ติเตียนว่าเป็นความคิดของบุคคลที่ได้

ประมาทในชีวิต ในความเป็นอยู่ เพราะว่าเราจะตั้งใจอย่างนั้นไม่ได้ สิ่งทั้งหลายไม่ได้อยู่ในอำนาจของเรา เราจะบังคับบัญชาว่าจงเป็นอย่างนั้น จงเป็นอย่างนี้ก็ไม่สมใจ จึงควรจะได้คำนึงไว้เสมอว่า อะไร ๆ เป็นของไม่เที่ยง มีอะไรที่ควรจัดควรทำเพื่อให้ถึงจุดหมายปลายทาง เช่นเรื่องศึกษาพระพุทธศาสนาหรือความเข้าใจในเรื่องศาสนา ที่เราควรเข้าใจให้ถูกต้อง เพื่อนำไปใช้ให้เหมาะแก่การเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน

## มีศาสนาเป็นหลักประจำใจ

ในสมัยนี้มีคนชอบเอาธรรมะของพระพุทธเจ้าไปใช้ในทางที่ไม่เหมาะไม่ควรบ่อย ๆ หรือว่าไปพูดในสิ่งที่ไม่เหมาะไม่ควร แล้วก็อ้างว่าพระพุทธเจ้าสอนอย่างนั้นสอนอย่างนี้

เป็นคำพูดที่พูดเอาเองตามชอบใจ ไม่มีหลักฐานไม่มีที่มาอ้างอิงเป็นหลักเกณฑ์ แต่ว่าพูดเอาตามอารมณ์ เหมือนกับพระรูปหนึ่งไปอภิปรายในมหาวิทยาลัยแล้วไปบอกว่าพระพุทธเจ้าตรัสว่า “เมื่อไม่มีธรรมะในที่ใดก็ต้องต่อสู้เพื่อให้มีธรรมะในที่นั้น” เป็นการพูดเพื่อสนับสนุนการต่อสู้ระหว่างชนชั้น ซึ่งผิดหลักเกณฑ์ทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสไว้ในรูปเช่นนั้น ไม่ได้ตรัสสอนให้เราต่อสู้อย่างนั้น แต่ว่าตรัสสอนในแนวอื่น ไม่ใช่แนวต่อสู้ พระพุทธศาสนามีหลักการใหญ่ เบื้องแรกทีเดียว ก็คือส่งเสริมความสุข ความสงบในสังคมของมนุษย์ ไม่ส่งเสริมการทะเลาะวิวาท ไม่ส่งเสริมการแก่งแย่ง ไม่ส่งเสริมการจองเวรจองกรรม อันจะเป็นเหตุให้ต่อเรื่องยาวออกไป พระองค์

ส่งเสริมการตัดให้สั้นไม่ต่อให้เรื่องมันยาวออกไปมนุษย์เรานี่ชอบทะเลาะเบาะแว้งกันชอบหาเรื่องกัน ชอบกระทำอะไร ๆ ให้เรื่องยืดยาวออกไป ไม่พยายามตัดเรื่องให้สั้น เพื่อจะได้เกิดความสงบ พระพุทธศาสนาไม่ส่งเสริมสิ่งนั้นเพราะถือว่าการเบียดเบียนกันเป็นทุกข์ในโลก ไม่ว่าจะเป็นการเบียดเบียนกันในรูปใด พระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญการเบียดเบียน ไม่สอนพุทธบริษัทให้เบียดเบียนกันในแง่ต่าง ๆ แต่สอนให้รู้จักให้อภัยให้มีความรักความเมตตาต่อกัน ไม่ใช่สอนฟันต่อฟัน เหล็กต่อเหล็ก เลือดต่อเลือด อันนั้นไม่ใช่วิธีการของพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาสอนให้อดทน แม้คนอื่นจะมาว่าเราด่าเราตีเรา เราก็ต้องมีน้ำอดน้ำทน ต้องรู้จักให้อภัยต่อสิ่งที่เกิดขึ้นให้นึกไว้ในแง่ว่า ความสงบเป็นยอดของความปรารถนา

ความโกลาหลวุ่นวายในสังคม ไม่ใช่สิ่งที่มนุษย์ต้องการแต่ว่ามนุษย์อาจทำผิดไป เพราะใจตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา ไม่เป็นไทยแก่ตัวไม่ได้นึกถึงพระ แต่ว่าให้มารมันเข้ามาครองจิตครองใจ ให้มารร้ายบังคับตนให้พูด ให้คิด ให้ทำในเรื่องที่มันจะก่อเรื่องให้ยืดยาวออกไป เป็นการสร้างปัญหาสร้างความทุกข์ความเดือดร้อน ในสังคมด้วยประการต่าง ๆ

## ละทิ้งจากความพยาบาท

หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาถือว่า เวรระงับได้ด้วยการไม่จองเวรกัน ไม่ใช่ระงับได้ด้วยการผูกเวรกันไม่รู้จักจบ การก่อเวรก่อภัยกันนั้นเป็นเรื่องไม่จบ เป็นเรื่องของการใช้ดาบต่อสู้กับดาบ เอาเลือดไปล้างเลือด มันก็ไม่จบไม่สิ้น

พระพุทธศาสนาไม่นิยมให้กระทำเช่นนั้น แต่ต้องการให้เกิดความสงบในสังคม เราจะเห็นพระพุทธรูปปางหนึ่งที่เขาทำเป็นพระยืน แล้วก็ยกพระหัตถ์ขึ้นสองข้างในรูปอย่างนี้ เราเรียกกันว่า พระปางห้ามสมุทร หรือว่า ปางห้ามญาติ

ความจริงควรจะเรียกว่า ปางห้ามญาติ แต่ที่เรียกว่าปางห้ามสมุทรก็เพราะว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับน้ำ คือว่าพระญาติของพระองค์ทั้งสองฝ่าย คือฝ่ายโกลิยวงศ์ ซึ่งเป็นญาติฝ่ายพระมารดา ศากยวงศ์เป็นญาติฝ่ายพระพุทธบิดาทั้งสองฝ่ายนี้แผ่นดินมันต่อกัน อาศัยแม่น้ำโรหิณีกั้นกลาง คล้ายกับแม่น้ำโขงฝั่งไทยกับฝั่งลาว ประชากรทั้งสองฝ่ายได้อาศัยน้ำในแม่น้ำโรหิณีเอามาทำการเพาะปลูก อาชีพหลักของแคว้นโกลิยะกับศากยะหรือกบิลพัสดุ์เป็นอาชีพการเกษตร ทำนาทำไร่ ก็ต้อง

ใช้แม่น้ำอยู่เป็นประจำ ปีนั้นเกิดฝนแล้งผิดปกติ น้ำในแม่น้ำมันน้อย ไม่พอจะใช้ก็ชวนกันทำ ทำนบกั้นน้ำ

## อยู่เหนืออำนาจของอวิชชา

ทีนี้เมื่อทำทำนบขึ้นแล้วเกิดแย่งน้ำกัน ฝั่งขวาก็จะเอามาก ๆ ฝั่งซ้ายก็จะเอามาก ๆ ชั้นแรกก็พวกกรรมกรต่อล้อต่อเถียงกันไปก่อน พูดกันไปด้วยโมโห โทโส ขาดปัญญาขาดความคิดอ่านในทางสงบ พูดลามปามไปถึงเจ้าถึงนาย ด่าว่าเจ้านายของกันทั้งสองฝ่าย ต่างคนต่างก็ไปบอกนายของตัว ว่าอีกฝ่ายหนึ่งว่านายอย่างนั้นอย่างนี้ นายก็ไม่ใช้เหตุผล แต่ว่าใช้อารมณ์ ความยึดถือในตัวตนมีมาก เมื่อรู้ว่าใครว่าตัวก็เอาตัวเข้าไปรับ เอาตัวเข้าไปเจ็บไปแค้น เลยยกพวกไปที่แม่น้ำ

จะตีกันให้ตายเพราะเรื่องน้ำ

พระพุทธเจ้าได้ทราบข่าวเรื่องนี้เข้าก็เสด็จมาที่นั่น มาถึงก็ถามว่าพวกเธอทั้งหลายกำลังจะทำอะไรกัน เขาเหล่านั้นก็บอกว่ากำลังจะตีกันทะเลาะกัน ตีทะเลาะกันด้วยเรื่องอะไร พระองค์ถามต่อไปคนเหล่านั้นก็บอกว่า เรื่องน้ำเข้านาฝ่ายโน้นก็จะเอา-ฝ่ายนี้ก็จะเอา ตกลงกันไม่ได้ เมื่อตกลงกันไม่ได้ก็ต้องตีกันละ รบกันเสียที ทีนี้พระองค์ถามว่า น้ำกับชีวิตมนุษย์นี้อันไหนมีค่ามากกว่ากัน คนเหล่านั้นก็บอกว่า ชีวิตมนุษย์มีค่ามากกว่าน้ำ แล้วเมื่อชีวิตมนุษย์มีค่ามากกว่าน้ำ ทำไมพวกเธอจึงเอาชีวิตซึ่งมีค่ามากมาแลกกับน้ำซึ่งมีค่าน้อย แล้วพวกเธอทั้งสองฝ่ายนี่เป็นใคร มาจากไหนไม่ลองทบทวนดูประวัติศาสตร์เสียบ้าง ก็เป็นญาติกันทั้งนั้น เกี่ยวดองข้องพันธุ์กันมา

แต่โบราณ ก็เหมือนกับพี่น้องอยู่คนละฝั่ง จะมาตีกันให้เลือดตกยางออกแล้วมันจะได้อะไร นอกจากว่าตายถมแผ่นดินทั้งสองฝ่ายแล้วใครจะทำมาหากิน ใครจะได้อยู่บนแผ่นดินนี้ต่อไป ทำไมไม่คิดในเรื่องอย่างนี้เสียบ้าง พระองค์เทศน์ให้ฟัง

เมื่อพวกนั้นได้ฟังคำสอนคำเตือนก็นึกขึ้นได้ว่าเรานี่คิดผิดเราทำผิดไปเสียแล้ว ไม่ได้ใช้ปัญญาหาเหตุผลในเรื่องที่ควรใช้ปัญญา แต่ใช้อวิชชาเข้ามาครอบงำจิตใจเลยเกิดความไม่รู้เท่าถึงการณ์จะประหารกันด้วยอาวุธให้ล้มตายกันทั้งสองฝ่าย ผลที่สุดก็เลยเลิกรบกัน ทิ้งอาวุธไม่ประหารกันเข้ามาจับมือกันแล้วตกลงกันว่าแบ่งกันคนละวัน วันอาทิตย์เอาน้ำขึ้นฝั่งขวา วันจันทร์ขึ้นฝั่งซ้าย วันอังคารขวา พุธซ้าย สับเปลี่ยนกันไป มันก็เป็นการเรียบร้อยไม่มีเรื่องอะไรที่จะต้องทะเลาะกัน

คนเราเวลาใจมืดใจบอดไม่มีปัญญา เพราะกิเลสเกิดขึ้นครอบงำจิตใจ ลืมนึกถึงพระ ลืมนึกถึงธรรมะ ก็เลยมืดไปใหญ่ในขณะที่มืดก็ไม่มีแสงสว่างส่องเข้ามาในใจ จึงได้รบราฆ่าฟันกัน

## มีจิตใจสงบรำงับ

พระพุทธเจ้าไม่อยากเห็นคนรบราฆ่าฟันกัน เวลาเขาหัดทหาร ทหารเดินแถว เขาซ้อมรบ พระพุทธองค์ยังห้ามพระเลยห้ามว่าอย่าไปดูเขา ถ้าไปดูเขาซ้อมรบกัน เขารบกันเป็นอาบัติปรับอาบัติไว้ ก็ต้องการจะไม่ให้พระเข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องโลก ๆ ซึ่งไม่สมควร เขาจะทำอะไรกันก็อย่าไปดูเขาไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ ให้คิดอันเดียวว่า มันไม่ใช่ทางพ้นทุกข์

เพราะเราถ้าคิดว่าไม่ใช่ทางพ้นทุกข์เราก็ไม่ไป

ญาติโยมชาวบ้านก็เหมือนกัน เขาทำอะไร ๆ กันอย่าไปอยากดู อยากเห็น อยากรู้ให้มันวุ่นวาย ให้ถามตัวเองว่านั่นมันทางพ้นทุกข์หรือเปล่า ถ้าเราไปดูแล้วมันพ้นทุกข์ไหม หมดกิเลสไหม นิพพานมันเกิดขึ้นในใจเราไหม เป็นไปเพื่อความสงบ เป็นไปเพื่อความระงับ เป็นไปเพื่อความหน่ายหรือไม่

ถ้าคิดด้วยอารมณ์อย่างนี้ก็ไม่อยากไป เพราะไปแล้วมันยิ่งเพิ่มความวุ่นวายไม่ได้เรื่องอะไร เช่นมีเรื่องอะไรเกิดขึ้นใจมันอยากจะไปดู เราก็บอกว่าไปดูทำไม ไปดูแล้วมันจะได้อะไร กำไรจากการดูมีอะไรบ้างนอกจากว่าเดินให้มันเสียเวลาแล้วบางทีไปดู ๆ กลับได้รับส่วนแบ่งจากเขาบ้าง เล็ก ๆ น้อย ๆ บางทีก็แบ่งให้มาก ๆ ไม่ต้องกลับบ้านนอนแข็งที่ออยู่บนถนน

นั่นเอง มันได้เรื่องอะไรในการที่จะไปดูสิ่งเหล่านั้น

มีลูกมีหลาน ก็สอนไว้ในรูปอย่างนี้ ไม่ให้ไปดูสิ่งที่ไม่ควรดูไม่ให้ไปในที่ที่ไม่ควรไป มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องของเรา เราจะไปยุ่งกับเขาทำไม อยู่ในบ้านปิดประตูเสียดีกว่า เปิดประตูไว้เดี๋ยวผีมันก็เข้ามามั่งจะเดือดร้อน เรื่องมันก็ไม่มีเรื่อง ไม่ต้องไปผสมโรงกับเขารับส่วนเฉลี่ยกับเขา บางคนชอบไปรับส่วนแบ่งจากสิ่งที่เขาทำกันอยู่ อันเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะไม่ควร จึงเป็นเหตุให้เกิดความเสียหาย อันนี้เป็นเรื่องที่ควรจะได้คิด คือคิดในแง่ธรรมะว่าไปดูแล้วไม่ได้อะไร ไปดูแล้วเกิดความทุกข์เดือดร้อนใจ เราก็ไม่ไปดูสิ่งนั้น

การที่เราไม่ไปนั้นก็เรียกว่า ไม่ไปเพิ่มความวุ่นวายให้เกิดขึ้นในสังคม เพราะว่าสิบคนเขาวุ่นวายอยู่แล้ว ถ้าเราไปอีก

คนหนึ่งก็เป็นคนที่สิบเอ็ด แล้วก็เพิ่มเป็นคนที่สิบสอง สิบสาม สิบห้า จำนวนความวุ่นวายก็เพิ่มมากขึ้น อันนี้ไม่ใช่หลักคำสอนในทางพระศาสนาไม่ใช่หลักปฏิบัติของพุทธบริษัท เราจึงควรคิดถึงหลักนี้ไว้ คือคิดว่าพระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราสงบใจ สอนให้เราไม่วุ่นวายในเรื่องอะไรต่าง ๆ ถ้าสิ่งใดเป็นเหตุให้เกิดความวุ่นวายเราก็ไม่ไป นี่เรียกว่า เป็นเหตุการณ์ภายนอก นอกบ้านของเรา

ทีนี้ถ้าเป็นเหตุการณ์ภายในบ้านเกิดขึ้น เช่นว่าอยู่ด้วยกันสองคน คนหนึ่งเกิดโมโหขึ้นมาเพราะเรื่องอะไรก็ตามทีเถอะ เราเรียกตามภาษาชาวบ้านว่า โมโห ความจริงมันตัวโทสะ แต่ว่าโทสะมันก็มาจากโมหะนั่นแหละ คือความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไม่ใช้เหตุใช้ผล อีกคนหนึ่งเกิดอารมณ์ไม่ดี เกิดหงุดหงิด

งุ่นง่านขึ้นมา เรายังไม่มีอารมณ์เสียอย่างนั้น เมื่อเห็นคนนั้นพูดคำไม่เหมาะให้เราได้ยิน ทำท่าทางไม่น่าดูให้เราเห็น เราควรจะปรับตัวเราอย่างไร

ถ้าเราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า เราก็ต้องนึกในใจว่าพระพุทธเจ้าสอนสันติสุขในชีวิต สอนให้เราสงบ ไม่สอนให้เราวุ่นวาย เวลานี้คนหนึ่งเขาวุ่นวาย เราจะไปเพิ่มความวุ่นวายขึ้นกับคนนั้นหรือไม่สมควร ทางที่ถูกนั้นไม่สมควรจะเพิ่มความวุ่นวายให้เกิดขึ้นอีกคนหนึ่ง เมื่อคิดได้เช่นนั้นเราก็อยู่ในความสงบ ไม่แสดงอะไรอันเป็นการยั่วโทสะของบุคคลนั้น แต่ว่าเรานั่งเฉย ๆ ทำใจให้สงบภาวนาพระนามของพระพุทธเจ้าไว้ เช่น ภาวนาว่า พุทฺโธ พุทฺโธ ไว้ในใจ อย่าให้ได้ยินคำพูดที่เขาพูดออกมาในรูปคำหยาบคาย อย่าสนใจในภาพที่แสดงออก

มาเป็นยักษ์เป็นมาร เราทำเฉยทำไม่รู้ไม่ชี้ ให้เขาแสดงอยู่คนเดียว

คนเราแสดงอะไรคนเดียวแสดงไม่นานเพราะไม่มีใครสนใจ ถ้ามีคนมุงดูแล้วยิ่งแสดงใหญ่ เห็นง่าย ๆ สองคนจะทะเลาะกันถ้ามีคนไปมุงดูยิ่งแผงฤทธิ์ใหญ่ คือต้องการจะอวดใคร ๆ ว่าฉันมันเก่ง ยิ่งเขาห้ามยิ่งเหมือนกับยุอย่างนั้นแหละ อย่าไปห้ามถ้าเขาจะตีจะต่อยอย่าไปห้ามเขา อย่าไปมุงดูเขาให้เขาแสดงอยู่ตามลำพัง คนแสดง เมื่อไม่มีคนดูไม่เท่าไหร่ก็ปิดฉาก ลิเกละครกำลังแสดง ไม่มีคนดู เขาไม่แสดงหรอก แสดงไปก็เสียเรื่อง ไม่ได้ประโยชน์อะไร

## อดทนอดกลั้น

คนเราก็เหมือนกัน ทำอะไรถ้ามีคนมุงดูแล้วยิ่งแสดงใหญ่นึกว่าตัวเก่งแล้ว ตัวสำคัญแล้ว อยากจะให้คนอื่นเห็นความสำคัญมากขึ้น ทีนี้เราไม่ส่งเสริมสิ่งนั้นเราก็ไม่แสดงร่วม ไม่ไปมีอารมณ์ร่วมกับเขา แต่เราอยู่ในอาการสงบ ทำให้คนที่แสดงอยู่นั้นเกิดกระดากใจว่าเรานี่มันบ้าอยู่คนเดียว คนอื่นไม่ได้พลอยบ้ากับเราเลย เขาก็คงจะหยุดไปเอง ไม่ทำอะไรมากไปกว่านั้น อันนี้เป็นเรื่องแก้ปัญหา

อาตมาได้พบคนคนหนึ่งเป็นกำนัน ภรรยาเป็นคนดุใจร้อนใจเร็ว ทีนี้อาตมาก็ไปเทศน์ที่บ้านนั้น เขาก็บอกว่าผมนี่ไม่ต้องไปฟังเทศน์ที่ไหน อยู่บ้านนี่ก็ศึกษาธรรมะอยู่ทุกวัน ถามว่าศึกษาจากอะไร ก็ศึกษาจากแม่บ้านของผมนี่แหละ

ถามว่าแม่บ้านนี่เขาเรียนธรรมะธัมโมมาจากไหน เขาบอกว่าไม่ได้เรียนอะไรหรอกแต่ว่าเขาสอนผมทุกวัน เรียกว่าสอนแบบเซ็นก็ว่าได้ คือว่าด่าผัวทุกวัน ตีทุกวัน ว่าอย่างนั้นอย่างนี้ทุกวัน เขาบอกว่าเวลานี้ผมใจเย็นตามใจภรรยา เขาจะว่าผมนั่งเฉย เขาจะมาทุบสันหลังสองสามที ผมก็นั่งเฉยไม่ว่าอะไรทั้งนั้นแหละ

เขาทำ ๆ สักครู่เขาก็หยุดไปเอง พอหายโมโหเขาก็มากราบผมทุกที ผมก็ไม่ว่าอะไรเขาให้อภัยเขา ทำอยู่อย่างนี้ใจผมเวลานี้เย็น ออกไปนอกบ้านลูกบ้านมันจะดุจะด่าคนโกรธเคืองจะดุจะด่าก็ไม่โกรธเขา เพราะว่าฝึกมาในบ้านจนช่ำชองแล้ว แล้วเขาก็บอกว่านี่แหละครู ผมนั่งอยู่ที่นี่แหละ

เวลาพูดภรรยาเขาก็นั่งอยู่ที่นั่นด้วย ก็เลยถามว่าทำไม

ทำกันอย่างนั้น มันขึ้นมายังไม่อยู่ว่าอย่างนั้น เลยบอกว่ามันต้องหัดยั้งเสียบ้าง ยั้งไม่อยู่อย่างนั้นบ่อย ๆ มันจะเดือดร้อน เผื่อว่าพี่กำนันอดไม่ได้ปึงปังขึ้นมาแล้วจะสู้เขาได้หรือ กำลังมันไกลกันนัก ภรรยาบอกว่าไม่เห็นสู้สักทีหนึ่ง

การที่เขาไม่สู้นั้นเพราะเขาอดทนได้ เราที่ไม่อดทนควรจะเรียนบทเรียนจากกำนันเสียบ้าง เพราะกำนันมีน้ำอดน้ำทน เราก็ควรจะมีน้ำอดน้ำทนให้เหมือนกับสามี อย่าหาเรื่องไปทุบเขาบ่อย ๆ มันจะไม่ดี ก็เลยพูดให้ฟังในรูปอย่างนั้นทีหลังจะดีขึ้นหรือเปล่าก็ไม่รู้เพราะไม่ได้ไปที่บ้านนั้นอีกต่อไป แต่ก็ได้ความรู้ว่าคนที่แสดงอะไรออกในทางที่ไม่ดีต่อคนใดคนหนึ่งเมื่อคนนั้นไม่แสดงโต้ตอบมาก็ไม่วุ่นวาย อันนี้เป็นเรื่องสำคัญในชีวิต

คนเราบางทีอาศัยเรื่องเล็กน้อยทำเรื่องให้มันใหญ่โตมโหฬาร สร้างปัญหาทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน ถ้าเราถือหลักของพระพุทธเจ้าว่าเราชอบความสงบ ไม่ชอบความวุ่นวาย มีความวุ่นวายที่ไหนเราไม่ไป เราไม่ส่งเสริม ไม่สนับสนุนในสิ่งนั้น สิ่งนั้นก็ค่อยเบาบางลงไป ไม่ใช่เพียงแต่เราไม่ไปร่วมเท่านั้น

ใครมาพูดเรื่องวุ่นวายให้เราฟังถ้าเขาพูดด้วยความโกรธด้วยความเคียดแค้นในอารมณ์ใด ๆ ก็ตาม เราผู้เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ควรทำอย่างไรในสถานการณ์เช่นนั้น เราจะสนับสนุนให้คนนั้นโกรธมากขึ้นไปหรือให้เกลียดมากขึ้นไปหรือหรือให้คิดในเรื่องร้ายมากขึ้นไป อย่างนั้นก็ไม่ชอบไม่ควร เป็นการส่งเสริมความชั่ว ส่งเสริมสิ่งชั่วร้ายให้เกิดเจริญงอกงามใน

จิตใจคน เมื่อคนใดเขามาพูดอะไรด้วยอารมณ์แค้น เช่นเขามาเล่าให้เราฟังแล้วก็แสดงว่ามันเจ็บใจ อยากจะขยี้มันให้แหลกไปเลย เราจะพูดอย่างไรในสถานการณ์เช่นนั้น

ถ้าเราพูดว่า เออมันน่าอยู่เหมือนกันแหม ทำอย่างนั้นมันน่าเกลียด อย่างนี้เขาเรียกว่าส่งเสริม ส่งเสริมอารมณ์ร้ายให้เกิดขึ้นแก่บุคคลนั้น ไม่เป็นการห้ามล้อชีวิตของบุคคลนั้นออกจากความชั่ว การกระทำเช่นนั้นเป็นการไม่ชอบ ทางที่ถูกที่ชอบนั้น เราควรจะพูดไปในแง่สงบ คือพูดในเชิงแนะนำว่าอย่าไปโกรธ อย่าไปเคืองเขา อย่าไปมุ่งร้ายหมายขวัญเขา คนที่เขากระทำความชั่วไม่ใช่เป็นคนที่น่าเกลียด แต่เป็นคนน่าสงสาร น่าเห็นอกเห็นใจ เหมือนคนที่เจ็บไข้เป็นคนน่าสงสาร คนมีโรคทางกายก็เป็นคนน่าสงสารแต่ว่าโรคทางกายนั้นไม่รุนแรง

สู้โรคทางใจไม่ได้

## ดับไฟในใจ

อันคนที่มีอารมณ์ขุ่น ๆ แค้น ๆ อยู่ในใจ ภาษาธรรมะเขาเรียกว่า พวกปฏิฆะ พวกปฏิฆะ อารมณ์หงุดหงิดงุ่นง่าน ใจร้อนใจเร็ว เห็นอะไรเข้ามาแล้วมันครึ้มมาทีเดียว คล้ายกับดินประสิว ไวไฟ ปึงปังได้ง่าย ถ้าหากว่าเราเห็นคนเช่นนั้นแล้วก็เราควรจะนึกว่าน่าสงสารแล้ว เมื่อน่าสงสารแล้วเราควรจะทำอะไร ในทางที่จะลดความร้อนของบุคคลนั้น ลดความวุ่นวายในใจของบุคคลนั้น ลดความเคียดแค้นชิงชังที่เกิดขึ้นในใจของบุคคลนั้น ให้มันเบาบางลงไป

การทำในเรื่องที่จะให้เบานั้นก็คือว่า เราไม่เชียร์บุคคล

นั้นไม่เห็นดีเห็นงามในการที่เขาพูดเช่นนั้น เขาแสดงอาการออกมาในรูปเช่นนั้น แต่เราหาวิธีใดวิธีหนึ่งที่จะทำให้บุคคลนั้นสงบลงไปเสียก่อน สงบจากความโกรธ ความเกลียด ความพยาบาท หรือความรู้สึกที่ไม่ดีในใจนั้น ครั้นเมื่อเขาเย็นลงไปได้ พอเป็นตัวของตัวเองแล้ว เราค่อยพูดจาแนะนำต่อไป ด้วยการตั้งปัญหาให้เขาตอบง่าย ๆ เช่นถามว่า เมื่ออารมณ์แค้นมันรู้สึกอย่างไรในใจ ร้อนใจหรือว่าเย็นใจ วุ่นวายหรือว่าสงบเป็นสุขหรือว่าเป็นทุกข์

เราถามเขาในรูปอย่างนั้น เขาก็คงจะตอบตามประสบ-การณ์ที่เขาได้รับก็คงตอบว่า ร้อนใจ เป็นทุกข์วุ่นวายใจ แล้วความร้อนใจ ความเป็นทุกข์ ความวุ่นวายนี่มันดีไหมล่ะ ถ้ามีอยู่ในใจมันดีไหม ไฟไหม้บ้านเรามันดีไหม ไฟไหม้เสื้อผ้าเรา

มันดีไหม ไฟไหม้เนื้อไหม้ตัวเราจนพองไปทั้งตัว มันดีไหม ลองถามเขาอย่างนั้น เขาก็คงตอบว่ามันไม่ดี เมื่อมันไม่ดีแล้ว ทำไมจุดไฟเผาตัวเองบ่อย ๆ อารมณ์อะไรภายนอกที่มันเป็นของร้อน เก็บมันมาทำไม เอามาไว้ในใจของเราทำไม

## แก้ปัญหาที่เหตุ

คนเราชอบเก็บเอาของไม่ดีมาใส่ไว้ในใจ ของร้อนของวุ่นวายชอบเอามาไว้ในใจ ใครไปบอกให้ปล่อยให้วางก็ไม่ยอมวาง ชอบเอามาคิดมานึกอยู่ตลอดเวลา อันนี้เรียกว่าจับไฟร้อนมือแล้ว ไม่ยอมปล่อย จับเอาตัวแมลงป่องมันต่อยเอาแล้วไม่ยอมปล่อย ยังจะจับมันให้ต่อยแล้วต่อยอีกอยู่นั่นแหละ ต่อยจนกระทั่งบวมไปทั้งแขน เพราะพิษของมันลุกลามไป อัน

นี้เรียกว่าไม่เป็นสาระ ไม่เป็นแก่นสาร

สำหรับชีวิตของบุคคลนั้น เราจึงช่วยปลอบโยนเขา แนะวิถีทางชีวิตให้แก่เขา ว่าอย่าไปโกรธ อย่าไปเคืองเขาเลย ในเรื่องอย่างนั้นมันไม่ดี ทำใจให้สงบเสียดีกว่า ทีนี้ถ้าหากว่าเราจะแก้ไขปัญหาทั้งหลาย เราก็ควรคิดให้มันถูกทาง คืออย่าไปโกรธบุคคลอย่าไปโกรธเหตุการณ์ แต่เราควรคิดว่าอะไรมันถูก อะไรมันผิดอย่าไปโทษว่าคนนั้นถูกคนนั้นผิด มันวุ่นวายเพราะคนเราไม่ชอบความผิด ชอบถูกทั้งนั้น ถ้าเราชมแล้วก็ชอบถ้าติแล้วก็ไม่ชอบ

เรื่องคนนี่มันลำบาก เพราะว่าไปพูดกระทบกระเทือนเข้าแล้วเขาไม่พอใจ เกิดเป็นปัญหา มีทุกข์ความเดือดร้อน เราจึงไม่ควรพูดเรื่องคน แต่เราพูดว่าอะไรมันถูก อะไรมันผิด

ในการที่สิ่งนี้สิ่งนั้นเกิดขึ้นนั้น เราควรศึกษาว่าอะไรเป็นเหตุอะไรเป็นปัจจัยที่มันทำให้อะไรถูกอะไรผิด ไม่ใช่อยู่ที่คนถูกคนผิดคนมันเป็นตัวผลอีกทีหนึ่ง เหตุมันอยู่ที่สิ่งหนึ่งซึ่งอยู่ในใจคน เราอย่าไปจัดการกับผล แต่เราควรจะไปจัดการกับเหตุ หรือว่าอย่าไปคิดแก้ผล เราจงแก้ที่เหตุ เพราะสิ่งทั้งหลายพระพุทธเจ้าสอนว่า เกิดจากเหตุ ไม่มีเหตุ ผลจะปรากฏขึ้นไม่ได้

เมื่อเราเห็นอะไรเป็นผลปรากฏขึ้นมา สมมติว่าผลนั้นปรากฏในทางชั่วร้าย ไม่เหมาะไม่ควร เราจะไปโกรธแค้นบุคคลเหล่านั้นก็ไม่ถูก เพราะถ้าเราไปโกรธแค้นคนเหล่านั้นยังไม่ชื่อว่าเป็นการสะสางปัญหา ยังไม่ชื่อว่าคลำไปถูกปมของปัญหา ถ้าเราจะแก้ปัญหานั้นถูกทาง เราควรจะคิดค้นต่อไปว่า อะไรเป็นตัวเหตุตัวปัจจัยให้เกิดสิ่งนี้ขึ้น จึงได้ก่อกรรมทำเข็ญ เกิด

ความวุ่นวายขึ้นในที่นั้น ๆ

ให้ค้นหาสาเหตุของเรื่องนั้น ค้นหาว่าอะไรมันเป็นเหตุเป็นตัวการ เมื่อเราค้นหาสาเหตุไป เราก็พบสาเหตุของเรื่อง พบสาเหตุของเรื่องแล้ว เราไม่ต้องไปทำลายคน แต่เราทำลายสิ่งที่เป็นเหตุนั้นดีกว่า และการทำลายสิ่งที่เป็นเหตุนั้น เราไม่ต้องไปทำลายที่บุคคลอื่น แต่เราทำลายสิ่งนั้นในตัวเรา จัดการกับตัวเราก่อน ต่างคนต่างจัดการกับตัวเอง เอาสิ่งทั้งหลายที่ไม่ดีเหล่านั้นออกจากตัวเองกัน เริ่มต้นที่ตัวเองก่อน แล้วจึงจะไปว่ากับคนอื่นต่อไปถ้าหากว่าทุกคนได้จัดการกับตัวเอง พยายามแก้ไขสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ความวุ่นวายก็จะลดน้อยลงไป เพราะเราไม่ไปผสมโรงในสิ่งนั้น ๆ

เราพยายามแก้ไขเรื่องนั้นในตัวเรา เรารู้ว่ากิเลสตัวใด

ก่อให้เกิดความวุ่นวาย เกิดเป็นปัญหา เราก็พยายามระวังกิเลสตัวนั้นไม่ให้เกิดขึ้นในใจของเรา เช่น เรารู้ว่าความโลภเป็นเหตุให้เกิดความวุ่นวาย ความโกรธเป็นเหตุให้เกิดความวุ่นวายความหลงเป็นเหตุให้เกิดความวุ่นวาย ความพยาบาทอาฆาตจองเวรเป็นเหตุให้เกิดความวุ่นวายขึ้นในสังคม เราไม่ไปโกรธผลหรือว่าเกลียดผลแต่เราค้นพบว่า เหตุมันอยู่ที่ตัวนั้น อยู่ที่ตัวโลภ ตัวโกรธ ตัวหลง ตัวพยาบาท ตัวไม่รู้เท่าถึงการณ์ หรือว่าตัวความเห็นแก่ตัวมันเป็นตัวใหญ่ เป็นตัวต้นเค้า เป็นตัวใหญ่ที่ก่อให้เกิดปัญหาอะไร ๆ ขึ้นในสังคมมากมาย

## สร้างความสุขด้วยหลักแห่งธรรมะ

เราจะทำอย่างไรจึงจะแก้ไขสิ่งเหล่านั้นได้? พระพุทธ-

เจ้าท่านก็ชี้ช่องชี้ทางไว้ ให้เราทำลายสิ่งเหล่านั้นอันเป็นเหตุให้เกิดปัญหา เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนขึ้นในสังคม อันนี้จะช่วยให้สิ่งทั้งหลายดีขึ้น เพราะเราไม่ไปว่าใคร เราจะไปว่าผู้ร้ายมันชั่ว ผู้ร้ายมันโกรธ ว่าตำรวจไม่ดีตำรวจก็โกรธ ทีนี้เราไม่ว่าใคร แต่เราว่าอะไรเป็นเหตุให้กระทำอย่างนั้น ความโลภ ความโกรธ ความหลงนั่นแหละมันชั่ว ไม่ดี ความพยาบาท อาฆาตจองเวรมันไม่ดี ความขาดเมตตาปรานีต่อกันไม่ดี

การไม่รู้จักให้อภัยต่อกันมันไม่ดี ทำอย่างไรจึงจะขจัดสิ่งไม่ดีเหล่านั้นออกไป มีโอกาสมีเวลาที่เราจะคุยกับใคร ๆ บ้างไหมในเรื่องที่จะชี้ให้เขาเห็นว่า มีอะไรไม่ดีเกิดขึ้นในคนแล้วทำให้เกิดปัญหายุ่งยาก เกิดความวุ่นวาย สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนเราก็พยายามพูดจาแนะนำพร่ำเตือนบุคคลนั้น เท่าที่

เราสามารถจะพูดกันได้

### เผยแพร่ธรรมะ

การเผยแพร่ธรรมะแก่บุคคลทั่วไปนั้น ในสมัยปัจจุบันนี้ เป็นเรื่องควรกระทำ และควรกระทำได้ทุกโอกาส ไม่ว่าจะเป็นเด็กน้อย คนหนุ่มคนสาว ผู้เฒ่าผู้แก่ ใครก็ตามเป็นคนป่วยของสังคมทั้งนั้น คือเป็นพวกมีปัญหาทั้งนั้น เราจึงควรจะหาทางว่าจะช่วยให้เขาหายป่วยได้อย่างไร มีทางใดที่จะแนะนำพร่ำจูงบุคคลเหล่านั้น ให้ได้เข้าหาโรงพยาบาล คือ ศาสนาแล้วได้เอายา คือพระธรรมไปใช้หลักในการดำรงชีวิต จะได้ช่วยให้จิตใจของเขาดีขึ้น มีความสุข มีความสงบขึ้น เพราะรู้เท่าทันต่อเหตุการณ์ ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจไปตามอารมณ์

และสิ่งแวดล้อม อันจะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนในจิตใจ

อันนี้เป็นเรื่องที่เราควรจะได้ช่วยกันกระทำ เวลานี้เรายังทำเรื่องนี้กันน้อยไปเครื่องมือเครื่องใช้เท่าที่มีอยู่ในยุคปัจจุบันนี้ ไม่ได้ใช้เพื่อสันติสุขอย่างแท้จริง แต่ใช้เพื่อให้เกิดความวุ่นวายกันมากเหลือเกิน เราไม่รู้ว่าเราส่งเสริมความวุ่นวาย เช่น ส่งเสริมราคะในสังคมมนุษย์ ส่งเสริมโลภะในสังคมมนุษย์ ส่งเสริมโทสะ คือ ความประทุษร้าย ส่งเสริมโมหะ คือความหลงใหลมัวเมา อันนี้เป็นตัวอย่าง

ยกตัวอย่างให้เห็นง่าย ๆ เช่น เราสอนประวัติศาสตร์ของชาติไทย หรือชาติไหนก็ตาม ในชาตินั้น ๆ ในเรื่องประวัติศาสตร์มันไม่มีอะไร เรื่องบันทึกของการทะเลาะเบาะ

แว้งกันนั่นเอง ประวัติศาสตร์ที่มีอยู่ในโลกนี้ มันเป็นหนังสือบันทึกการทะเลาะเบาะแว้งกันในสังคมมนุษย์นั่นเอง อ่านแล้วก็มีแต่เรื่องอย่างนั้นทั้งนั้นเรื่องทะเลาะกัน ระหว่างกษัตริย์ต่อกษัตริย์ ระหว่างชาติต่อชาติ เรื่องการแย่งชิงแผ่นดินกัน ชิงทรัพยากรในแผ่นดินกัน แย่งนั่นแย่งนี่กันรบราฆ่าฟันกัน เขาบันทึกไว้เป็นเรื่องเป็นราวเอามาอ่านกัน ครูสอนประวัติศาสตร์บางทีไปเพาะนิสัยเคียดแค้นให้เกิดขึ้นในใจเด็ก

สมมติว่าเราสอนประวัติศาสตร์พม่ากับไทย ไทยรบพม่าพม่ารบไทย ความจริงพม่ารบไทยมากกว่า ไทยไม่ค่อยไปรบเท่าใด ทีนี้เมื่อเราสอนไปแล้วบอกว่า แหม มันน่าโกรธจริงพม่านี่มันย่ำยีเราเหลือเกิน อย่างนี้เด็กมันก็โกรธอยู่ในใจ ฝังความโกรธไว้ในใจ เติบโตขึ้นเห็นคนพม่าก็ชักไม่ชอบใจ

อารมณ์ค้างมันอยู่ในใจเพราะฝังมาตั้งแต่เด็ก ๆ เล่าเรื่องกรุงศรีอยุธยาให้ฟัง ถ้าว่าไปเที่ยวนครศรีอยุธยา ก็ไปสอนให้เกลียดพม่าแล้ว เพราะว่าเป็นซากที่เขาเผาไว้อันนี้เรียกว่าสอนผิด เป็นการสอนให้คนเกิดโกรธเกิดเกลียดขึ้นในระหว่างมนุษย์มันไม่ถูกแต่ถ้าเราสอนให้ถูกเราควรจะสอนว่านี่แหละคือ ซากปรักหักพังแห่งกิเลส แห่งความชั่วร้ายในสังคมของมนุษย์มนุษย์เรามีความโกรธกัน มีความเกลียดกัน มีความพยาบาทอาฆาตจองเวรกัน จึงได้ทำสิ่งเหล่านี้ให้เป็นซากเป็นเดนไว้

เราในสังคมยุคปัจจุบันนี้ควรจะได้แก้ไขสิ่งเหล่านี้ควรจะอยู่กันด้วยความรัก อยู่กันด้วยความเมตตาปรานีต่อกัน อย่าไปเอาอารมณ์เก่ามาใช้ อย่าเอาอารมณ์เกลียดอารมณ์โกรธมาใช้ ก็เพราะว่าคนที่มาทำอย่างนี้ ก็เพราะว่ามันมีความโลภ

ความโกรธ ความหลงเป็นนาย ไม่มีพระเป็นนาย ผีมันเข้าสิงใจ แล้วจึงมาทำในรูปอย่างนี้

เราเห็นสิ่งเหล่านี้แล้ว ควรจะจำเป็นบทเรียนว่าเราจะไม่ปล่อยให้ความโกรธ ความโลภ ความหลงเข้าครอบงำใจ เราจะไม่กระทำอะไรที่ตกอยู่ในอำนาจของโลภ โกรธ หลง ถ้าสอนอย่างนี้ ก็เรียกว่าสอนให้เกิดสันติสุขในใจ ไม่ให้โกรธพม่า ไม่ให้เกลียดฝรั่งเศส ว่ามันเอาดินแดนของเราไป แต่ให้เรารู้ว่าตัวกิเลสเป็นตัวน่าเกลียดไม่ว่าเกิดในชนชาติใดมันน่าเกลียดทั้งนั้น แล้วเราก็ควรระวังไม่ให้เกิดขึ้นในใจของเรา เพราะถ้าเกิดขึ้นแล้วเราก็จะร้อนจะวุ่นวาย เราจะหน้ามืดเราจะไม่รู้จักตัวเอง ไม่รู้จักอะไร ๆ ทำให้เกิดความเสียหาย

## การทำตนให้มีคุณค่า

ถ้าสอนกันในรูปอย่างนั้นก็เรียกว่า เป็นการสอนประวัติศาสตร์ในแง่ธรรมะ ทำให้เกิดความสุขความสงบในสังคม ไม่เพาะเชื้อแห่งความโกรธความเกลียดไว้ต่อกัน เดี๋ยวนี้ชาวโลกไม่ได้ทำอย่างนั้น

แม้เป็นนักศาสนาก็ยังสอน ให้โกรธ ให้เกลียดกัน ในแง่ศาสนา เขาทำลายศาสนาของเราอย่างนั้นอย่างนี้ เราควรจะได้จำใส่ใจไว้ สอนไปในรูปอย่างนั้นก็เกิดความเกลียดกัน ในระหว่างศาสนา โกรธกันในระหว่างศาสนากลายเป็นสงครามเพื่อศาสนาไป ความจริงสงครามศาสนามันไม่มีหรอก มันมีแต่สงครามของกิเลส ไม่ใช่สงครามเพื่อพระเจ้า แต่เพื่อผีห่าซาตานทั้งนั้น ไม่ใช่เพื่อพระเจ้าอะไร แต่ชอบเอาพระเจ้ามาอ้าง

ว่ารบเพื่อพระเจ้า ทำอย่างนั้นเพื่อพระเจ้า

ถ้าพระเจ้าตะโกนออกมาจากที่ไหนได้ ก็จะบอกว่า เอ็งอย่าเอาชื่อข้าไปใช้ในทางที่ไม่เป็นคุณ ข้าไม่ได้สร้างพวกเอ็งมาเพื่อทะเลาะกัน เพื่อรบกัน สร้างให้พวกเอ็งมาบูชาความงาม ความดี บูชาธรรมะ บูชาความสุขสงบ ไม่ได้สร้างให้มารบราฆ่าฟันกัน ถ้าพระผู้เป็นเจ้าพูดได้ ก็คงจะตะโกนออกมาในรูปอย่างนั้น แต่ว่าพระผู้เป็นเจ้าตะโกนไม่ออก เพราะพระผู้เป็นเจ้าก็เป็นเรื่องของธรรมชาติเท่านั้นเอง มนุษย์ต้องรู้จักใช้ตัวเองให้เป็นประโยชน์ ทำตัวเองให้มีคุณค่า มีราคาในแง่ของความดีงามตามควรแก่ฐานะ

## มีหลักธรรมประจำใจ

เราผู้เป็นพุทธบริษัท จึงควรจะได้ช่วยกันสร้างเสริมสันติสุขให้เกิดขึ้นในสังคมใครร้อนมา เราเอามาน้ำเย็นเข้าลูบไว้ ใครวุ่นวายมาเราลูบหน้าลูบหลังให้เขาสงบจิตสงบใจ แล้วก็พูดให้รู้จักผิดชอบชั่วดี นั่นเป็นการกระทำที่ชอบที่ควร

นักเรียนนักศึกษาที่ยกพวกตีกันก็เพราะเรื่องอย่างนี้ เรื่องไม่สงบในจิตใจไปเล่าให้เพื่อนฟัง เพื่อนก็โกรธเป็นฟืนเป็นไฟขึ้นมามันรังแกสีกันละ รังแกพวกกันละ แล้วก็ยกพวกไปตีกัน ตีกันไม่หยุดไม่หย่อน ครูบาอาจารย์ก็ไม่พยายาม ที่จะเพาะความคิดในทางสงบให้เกิดขึ้นในใจ บางทีครูบางคนก็อาจจะหนุนหลังอยู่ลับ ๆ ก็ได้ มันทำพวกเราเราอย่าไปยอมมันอย่างนี้เป็นต้น

เวลาไปเล่นกีฬาบางทีก็สอนว่า อย่าให้แพ้เขาเป็นอันขาดเชียว เอาชนะมาให้ได้ แพ้เสียชื่อโรงเรียนอย่างนี้มันก็ไม่ถูกแล้ว เราควรจะสอนให้เด็กเข้าใจว่า เราไปเล่นกีฬาเพื่ออะไร เราไปเล่นกีฬาเพื่อฝึกฝนจิตใจ ฝึกฝนให้มีความอดทน มีความหนักแน่นรู้จักบังคับตัวเอง ให้รู้จักแพ้รู้จักชนะเวลาเพื่อนเขาเตะถูกแข้งถูกขาเราก็ไม่เคือง ถ้าเรามีน้ำใจหนักแน่น เรียกว่าเราชนะในการกีฬา ถ้าเรามีน้ำใจอ่อนแอ เราก็แพ้ในการเล่นกีฬา การแพ้การชนะกันในรูปที่โลกเขาว่านั้นไม่สำคัญ สำคัญที่อย่าให้เราแพ้ความคิดชั่วที่มันเกิดขึ้นในใจ อย่าแพ้ความโกรธ อย่าแพ้ความอาฆาตว่า คราวนี้เราเล่นแพ้โรงเรียนนั้น คราวหน้าต้องเอาชนะให้ได้

คนเราถ้าคิดจะเอาชนะแล้วมันก็ต้องใช้กำลัง แล้วก็ใช้

เล่ห์กลอุบาย เพราะจะเอาชนะให้ได้ ไม่ได้เล่นกีฬาเพื่อกีฬาเลยเป็นการสอนที่ผิดทางอยู่ ก็ควรจะอบรมให้เด็กมีความสำนึกว่า เราไปเล่นเพื่อแสดงออกซึ่งวิญญาณของนักกีฬาว่าเรามีน้ำอดน้ำทน เราไม่แสดงอาการเอารัดเอาเปรียบใคร ถ้าเราเล่นกีฬาด้วยน้ำใจของนักกีฬาที่มีธรรมะ เล่นทุกครั้งจิตใจสูงขึ้นประณีตขึ้น แต่ถ้าไปเล่นกีฬาเพื่อเอาชนะ เอาถ้วยรางวัลมั่นหมายไว้ในใจว่าจะเอาให้ได้กลายเป็นเล่นกีฬาเพื่ออธรรมขึ้นทุกเวลา จิตต่ำลงไปทุกวันเวลาไม่มีความสูงส่งในด้านจิตใจอันนี้เป็นเรื่องที่ควรจะได้อบรมบ่มนิสัยกันในเรื่องอย่างนั้น

## สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี

คนมีลูกมีหลานก็สอนในรูปอย่างนั้น ให้มีน้ำใจอดทน

หนักแน่นต่อเหตุการณ์ ไม่มีการที่เรียกว่ามีความคิดไม่ดีเกิดขึ้นในใจแล้วก็ใช้ได้ เราจึงควรจะช่วยกันในเรื่องอย่างนี้

หลักของพุทธศาสนาที่เราควรนำมาใช้ในสังคมยุคปัจจุบันให้ถือหลักของพระพุทธเจ้าที่ว่า "นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ" สุขอื่นยิ่งไปกว่าความสงบไม่มีในสังคมใดก็ตาม ถ้าไม่มีความสงบแล้วมันไม่มีความสุข มีเงินมีทอง มีข้าวมีของแล้วมันไม่สงบ แล้วจะมีความสุขได้อย่างไร จะเอาเงินเอาทองที่เรามีไปใช้ได้อย่างไร มีปัญญา มีความรู้ก็ไม่รู้จะเอาไปใช้ที่ตรงไหน เพราะมันไม่มีความสงบ เพราะฉะนั้นต้องช่วยกันให้เกิดความสงบ ที่ใดที่ไม่มีความสงบเราอย่าไปยุ่ง อย่าไปวุ่นวายอย่าไปเกี่ยวข้อง ให้ผู้ที่ไม่สงบทั้งหลาย ได้สำนึกว่า ไม่มีกองเชียร์ ไม่มีคนสนใจในการกระทำของเรา

## ตาบอด หูหนวก เป็นใบ้ เสียบ้าง

และอีกประการหนึ่ง เราไม่ไปเป็นเกราะป้องกันคนเหล่านั้นถ้าเราไปยืนดูกันมาก ๆ ก็เท่ากับว่าไปเป็นเกราะป้อง-กันคนเหล่านั้นเป็นกำแพงให้เขา ให้เขาได้แอบ เพื่อจะได้ทำอะไร ๆ ที่คนอื่นเขามองไม่เห็น ทีนี้ เรื่องอะไรเราจะไปช่วยคนร้ายคนชั่วในรูปเช่นนั้น ทางที่ดีเราควรจะอยู่กับบ้านพระมหากัจจายนะ ท่านสอนว่า "มีตา ก็ทำเป็นตาบอดเสียมั่ง มีหูก็ทำเป็นคนหูหนวกเสียบ้าง มีลิ้นก็ทำเป็นคนใบ้ไปเสียบ้าง" เมื่อมีเรื่อง มีปัญหาอะไรเกิดขึ้น เราก็เข้าห้องปิดประตูลงกลอนนอนหลับเสีย เรื่องมันก็ไม่มีอะไร

ทีนี้เรามันไม่ค่อยจะอย่างนั้น พอมีเรื่องอะไรก็ต้องแห่กันไปดู ไปมุงดูกัน อย่างนี้มันก็วุ่นวายเต็มไปด้วยปัญหา มี

ลูกหลานอย่าให้ออกไปในที่เขาวุ่นวาย สอนไว้ล่วงหน้า เตือนไว้ล่วงหน้า จะไปรั้งกันเวลานั้น บางทีรั้งไม่ทันมันกระโดดไปเสียแล้ว ทีนี้เราคอยสอน คอยเตือนไว้ให้สงบจิตสงบใจอย่าไปดูเขา ไปดูจริง ๆ ก็ไม่ช่วยให้พ้นทุกข์ ไม่ช่วยให้สอบไล่ได้ หรือไม่ได้ทำอะไรให้ก้าวหน้าให้งอกงามในด้านจิตใจ เราพูดแนะพูดเตือนกันไว้อย่างนั้น เด็กของเราก็จะไม่วุ่นวายในเรื่องมีปัญหา

## รู้จักกาลเทศะ

ทีนี้บางทีคนเรามันเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นก็ถือโอกาสนั้น เพื่อเอาประโยชน์เอาชื่อเสียงให้แก่ตัว แต่ไม่รู้ว่ากำลังทำลายตัวเองก็มีเหมือนกัน

คนเราหาชื่อเสียงโดยผิดกาลเทศะ เป็นการทำลายตัวเอง คนบางคนไม่รู้ว่าตัวกำลังทำลายตัวเองในเรื่องอะไรบางประการเพราะคนเขาก็มีปัญญา มีความคิดความอ่าน เขารู้ว่าอะไรเป็นอะไร ทีนี้ทำอะไรลงไปในเรื่องที่ไม่เหมาะไม่ควรเป็นการส่งเสริมความไม่ดี ในสังคมก็มีเข้าข้างความชั่วไปเสียก็มี ไม่ได้เข้าข้างความดี แต่ว่าไปเข้าข้างความชั่วว่าคนดีเสียไป คนชั่วกลับเด่นขึ้นอันนี้มันก็ไม่ถูกหลักเกณฑ์ ไม่ใช่วิสัยของคนฉลาด

คนฉลาดนั้นต้องรู้จักใช้ปาก ใช้ปากกา การเขียนก็ต้องรู้จักเวลา การพูดก็ต้องรู้จักเวลา การทำอะไรก็เรียกว่าต้องรู้จักเวลาทั้งนั้น คนไทยเราจึงมีคำพูดว่ากาลเทศะ คำนี้ก็เอามาจากหลักปุริสธรรมเจ็ดประการของพระพุทธเจ้า ในที่นี้

คือสอนให้ รู้จักเวลา รู้จักบุคคล รู้จักสถานที่ รู้จักเหตุการณ์ ถ้าเราเอาคุณธรรมเหล่านี้ไปใช้เป็นหลักในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน อะไรที่เป็นความยุ่งมันก็จะลดน้อยลงไป ไม่วุ่นวายมากเกินไป

## มีสติรำลึกได้อยู่เสมอ

ในส่วนตัวของเราแต่ละคนก็พยายามที่จะปราบปรามสิ่งชั่วร้ายที่เกิดขึ้นในใจ ให้ใช้สติใช้ปัญญาให้มากสักหน่อย คอยพิจารณาความคิดของเราอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะในฤดูกาลเข้าพรรษาเป็นสัจจะฤดู เป็นฤดูแห่งการทำจริงของเราทั้งหลาย ก็ควรจะได้พยายามตรวจสอบตัวเอง คือให้มันรู้ว่าอะไรเป็นกิเลส อะไรมิใช่กิเลส ให้กำหนดรู้

ความคิดบางอย่างมันลวงเรา หลอกเราความคิดประเภทกิเลสมาในรูปของความดีก็ได้ ทำให้เราหลงผิดไปแล้วก็ไม่รู้ตัวว่าสิ่งนั้นมันเป็นความชั่ว สิ่งนั้นเป็นกิเลส แม้นักปฏิบัติธรรมบางคนก็ยังไม่รู้ตัว คือว่ามันเคยชินนั่นเอง เคยชินกับการกระทำในรูปนั้นมาก่อน มาเรียนธรรมะแล้วก็ไม่ได้ใช้ธรรมะนั้นเป็นกระจกเพื่อส่องดูตัวเองว่า การพูด การกระทำของเรานั้นมันถูกกับธรรมะ หรือว่าผิดกับธรรมะ ไม่ได้พิจารณา เมื่อไม่ได้พิจารณาก็เลยทำอยู่เป็นอาจิณโดยไม่รู้ตัว แต่คนอื่นเขามองแล้วก็รู้ว่า ยังไม่ได้เรื่องอะไรยังไม่สามารถเอาธรรมะมาแก้ไขปัญหาชีวิตของตนได้ เพราะว่าไม่ได้ใช้ปัญญาสอดส่องนั่นเอง

## ตรวจสอบตนเองอยู่เสมอด้วยปัญญา

ผู้ปฏิบัติจึงควรจะได้ตรวจสอบตัวเอง ว่าสิ่งที่เราพูดคิดกระทำอยู่เป็นประจำวันนั้น มันดีหรือมันชั่ว เสื่อมหรือเจริญ เป็นพวกกิเลส หรือว่าไม่ใช่กิเลส ต้องหมั่นตรวจสอบเพราะว่ากิเลสนั้นมันแปลงรูปมาในรูปที่เรียกว่าความดีก็ได้ เราไม่เข้าใจ เราไม่นึกว่ามันเป็นกิเลสขั้นละเอียดที่ซ่อนเร้นอยู่ในใจของเรา เช่นความเห็นแก่ตัวที่มันละเอียดมากซ่อนเร้นอยู่ในส่วนลึกของความคิด แล้วแสดงออกมาในรูปต่าง ๆ เราอาจจะไม่รู้ตัวว่าสิ่งนั้นมันเป็นผลของความเห็นแก่ตัวก็ได้

ทีนี้เมื่อไม่รู้ เราก็ทำไปตามเรื่องตลอดเวลา ไม่รู้จักแก้ไขปรับปรุง ก็มีความทุกข์ความเดือดร้อน ตัวอย่างง่าย ๆ เช่น เรามีลูกหลาน เรารักลูกรักหลานมากเกินไป รักจน

กระทั่งตัวเองเป็นทุกข์เดือดร้อนเพราะลูกเพราะหลาน ลูกโตเป็นผู้ใหญ่แล้วก็นึกว่ายังเป็นเด็ก ยังจะต้องให้ความช่วยเหลือต้องประคับประคอง เราก็มีความทุกข์กับสิ่งเหล่านั้น

ในทางพระศาสนาเขาไม่ได้ห้ามไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้องแต่ว่าให้เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยปัญญา ไม่ใช่เกี่ยวข้องด้วยความหลงความยึดถือ เลี้ยงลูกไม่ใช่เลี้ยงด้วยความหลง แต่ว่าเลี้ยงตามหน้าที่ ถ้าเราเลี้ยงแล้วเราเป็นทุกข์ก็เรียกว่า เรายังไม่ได้ใช้ปัญญา มีเงินทองข้าวของ เกียรติยศชื่อเสียงก็เหมือนกัน

ถ้าหากว่าเรามีแล้วเป็นทุกข์ ก็รู้เสียเถิดว่า เราขาดปัญญาที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นเราจึงเป็นทุกข์ เช่น เป็นทุกข์เพราะลูกหลาน เพราะเรื่องนั้นเรื่องนี้แสดงว่าเราไม่ได้ใช้ธรรมะเป็นเครื่องแก้ปัญหาชีวิต จึงได้มีความทุกข์ ความเดือด-

ร้อนอยู่ในใจ ความทุกข์นั้นเกิดมาจากอะไร? ก็เกิดมาจากความเห็นแก่ตัวในส่วนลึกของเรานี่เอง

ทำไมจึงเรียกว่าเป็นความเห็นแก่ตัว? เพราะว่าสิ่งนั้นทำให้เราสบายใจ เรารักสิ่งใดเพราะว่าสิ่งนั้นทำให้เราสบายใจ ความสบายใจในตัวเรานี่แหละ คือความเห็นแก่ตัว ความเห็นแก่ตัวว่าสิ่งนี้ทำให้เราสบายใจ แล้วก็หวงแหนสิ่งนั้น เรารักสิ่งนั้นจนหลงไป เวลาสิ่งนั้นเปลี่ยนแปลงไป เราก็มีความทุกข์ความเดือดร้อน

## ปล่อยวาง

พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เรารู้จักปล่อยวาง ในเรื่องการปล่อยวางมันมีประโยชน์เหลือหลายแก่ชีวิต แต่คนไม่ค่อย

ได้ใช้ คือเรามันหัดยึดมาเสียนาน ไม่หัดปล่อย ผู้เฒ่าผู้แก่ก็สอนให้ลูกหลานยึดทั้งนั้น เราจะมาปล่อยก็ไม่ไหว เพราะยึดไว้มากแล้ว

ทีนี้เรามาเปลี่ยนหัดปล่อยเสียมั่ง คือนึกว่ามันไม่ใช่ของเราอย่างแท้จริง เราเกี่ยวข้องในหน้าที่ เลี้ยงตามหน้าที่ ดูแลตามหน้าที่ สิ่งใดเป็นหน้าที่ทำให้สมบูรณ์เรียบร้อย เรียกว่าเป็นผู้ประพฤติธรรมนอกเหนือหน้าที่ไป อย่าไปเกี่ยวข้อง ไม่ว่าเรื่องอะไรในสังคมต้องคิดอย่างนั้น เรื่องบ้านเมืองชาติประเทศ เรามีหน้าที่อะไรเกี่ยวข้องก็ทำไปตามหน้าที่ ให้มันสมบูรณ์เรียบร้อย แต่อย่านึกว่าเป็นของฉันเข้าให้ จะเป็นทุกข์มากเกินไป

หลักธรรมะท่านสอนวิธีอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเราต้อง

เอาธรรมะไปใช้เป็นเครื่องแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันต่อไปตามสมควรแก่เหตุการณ์ ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา

ขอจบการแสดงปาฐกถาในวันนี้ไว้เพียงนี้

# บทสวดมนต์
# ถวายพรพระ (พาหุงมหากา)

**นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต**
**สัมมา สัมพุทธัสสะ**
**นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต**
**สัมมา สัมพุทธัสสะ**
**นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต**
**สัมมา สัมพุทธัสสะ**

# ไตรสรณคมน์

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

## พุทธคุณ

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะ สัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อนุตตะโร ปุริสะธัมมะสาระถิ สัตถาเทวมนุสสานัง พุทโธภะคะวาติ

## ธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตาธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโกเอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตังเวทิตัพโพ วิญญูหีติ

## สังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะ-ฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน

ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทังจัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

## พุทธชัยมงคลคาถา (ถวายพรพระ)

๑. พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

๒. มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา

มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

๓. นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง เมตตัมพุเสกะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

๔. อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะ สุทารุณันตัง ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

๕. กัตตวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

๖. สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง วาทาภิ

โรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

๗. นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

๘. ทุคคาหะ ทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง พรัหมัง วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถาโย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที หิตวานะ เนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

# ชัยปริตร (มหาการุณิโก)

มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง ปูเรตวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลังฯ ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัฑฒะโน เอวัง ตะวัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร อะภิเสเก สัพพะ พุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติฯ สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง สุขะโณ สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐัง พรัหมะ จารีสุ ปะทักขิณัง กายะ-กัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธีเต ปะทักขิณา ปะทักขิณานิ กัตวานะ ละภันตัดเถ ปะทักขิเณฯ

**ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา สัพพะพุทธา นุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต**

**ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา สัพพะธัมมา นุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต**

**ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา สัพพะสังฆา นุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต**

กราบ ๓ ครั้ง เสร็จแล้วสวดเฉพาะพุทธคุณ
ดังต่อไปนี้

**"อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจาระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถาเทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ"**

*(ให้สวดพุทธคุณเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๒๘ ปี ให้สวด ๒๙ จบ)*

เมื่อสวดพุทธคุณครบตามจำนวนจบที่ต้องการแล้ว จึงตั้งจิตแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศลดังนี้

## แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

**สัพเพสัตตา**

สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์

เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

**อะเวรา โหนตุ**

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

**อัพยาปัชฌา โหนตุ**

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

**อนีฆา โหนตุ**

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

**สุขีอัตตานัง ปะริหะรันตุ**

จงมีความสุขกายสุขใจ

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิดฯ

# บทกรวดน้ำ (อุทิศส่วนกุศล)

**อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ**

**สุขิตา โหนตุ มาตา ปิตะโร**

- ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า จงมีความสุข

**อิทัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย**

- ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุข

**อิทัง เม คุรูปัชฌายาจริยานัง โหตุ**

**สุขิตา โหนตุ คุรูปัชฌายาจริยา**

- ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ จงมีความสุข

**อิทัง สัพพะ เทวะตานัง โหตุ**

**สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา**

- ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลาย

ขอให้เทวดาทั้งหลาย จงมีความสุข

**อิทัง สัพพะ เปตานัง โหตุ**

**สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา**

- ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลาย

ขอให้เปรตทั้งหลาย จงมีความสุข

**อิทัง สัพพะ เวรีนัง โหตุ**

**สุขิตา โหนตุ สัพเพ เวรี**

- ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย

ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย จงมีความสุข

**อิทัง สัพพะ สัตตานัง โหตุ**

**สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา**

- ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

# โพชฌังคปริตร

โพชฌังโค สะติสังขาโต ธัมมานัง วิจะโย ตะถา
วิริยัมปีติปัสสัทธิ- โพชฌังคา จะ ตะถาปะเร
สะมาธุเปกขะโพชฌังคา สัตเตเต สัพพะทัสสินา
มุนินา สัมมะทักขาตา ภาวิตา พะหุลีกะตา
สังวัตตันติ อะภิญญายะ นิพพานายะ จะ โพธิยา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

เอกัสฺมิง สะมะเย นาโถ โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
คิลาเน ทุกขิเต ทิสฺวา โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ
เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา โรคา มุจจิงสุ ตังขะเณ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

เอกะทา ธัมมะราชาปิ เคลัญเญนาภิปีฬิโต
จุนทัตเถเรนะ ตัญเญวะ ภะณาเปตฺวานะ สาทะรัง
สัมโมทิตฺวา จะ อาพาธา ตัมหา วุฏฐาสิ ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

ปะหีนา เต จะ อาพาธา ติณณันนัมปิ มะเหสินัง
มัคคาหะตะกิเลสาวะ ปัตตานุปปัตติธัมมะตัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

# โพชฌังคปริตร (แปล)

โพชฌงค์ ๗ ประการ คือ สติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจัยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์เหล่านี้ อันพระมุนีเจ้าผู้เห็นธรรมทั้งสิ้น ตรัสไว้ชอบแล้ว อันบุคคลมาเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อนิพพาน และเพื่อความตรัสรู้ ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

สมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้าทอดพระเนตรพระมหาโมค-

คัลลานะ และพระมหากัสสปะ อาพาธ ได้รับทุกขเวทนาแล้ว ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ ท่านทั้ง ๒ ชื่นชมภาษิตนั้น หายโรคในขณะนั้น ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ครั้งหนึ่ง แม้พระธรรมราชา อันความประชวรเบียดเบียนแล้วรับสั่งให้พระจุนทเถระ แสดงโพชฌงค์นั้นโดยเอื้อเฟื้อ ก็ทรงบันเทิงพระหฤทัย หายประชวรโดยพลัน ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น อันพระมหาฤๅษีทั้ง ๓ องค์ ละได้แล้วถึงความไม่บังเกิดเป็นธรรมดา ดุจกิเลสอันมรรคกำจัดแล้ว ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ.

# กรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร

ข้าพเจ้าขออุทิศบุญกุศลจากการเจริญภาวนานี้ ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายของข้าพเจ้า ที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินท่านไว้ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ ท่านจะอยู่ภพใดหรือภูมิใดก็ตาม ขอให้ท่านได้รับผลบุญนี้ แล้วโปรดอโหสิกรรมและอนุโมทนาบุญแก่ข้าพเจ้าด้วยอำนาจบุญนี้ด้วยเทอญ.

“ถ้าเราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า

เราก็ต้องนึกในใจว่าพระพุทธเจ้า สอนสันติสุขในชีวิต

สอนให้เราสงบ ไม่สอนให้เราวุ่นวาย

เวลานี้คนหนึ่งเขาวุ่นวาย

เราไปเพิ่มความวุ่นวายขึ้นกับคนนั้นหรือ

ทางที่ถูกนั้น...ไม่สมควรจะเพิ่มความวุ่นวายให้เกิดขึ้นอีกคนหนึ่ง

เมื่อคิดได้เช่นนั้น เราก็อยู่ในความสงบ

ไม่แสดงอะไรอันเป็นการยั่วโทสะของบุคคลนั้น

แต่เรานั่งเฉย ๆ ทำใจให้สงบ

ภาวนาพระนามของพระพุทธเจ้าไว้

เช่น ภาวนาว่า พุทโธ พุทโธ ไว้ในใจ...”

ปัญญานันทะภิกขุ

**ร่วมจรรโลงพระพุทธศาสนา เพื่อสร้างสรรค์สังคม**


สำนักพิมพ์พระพุทธศาสนาประกาศ

บริษัท แอดวานซ์แสตนดาร์ดกรุ๊ป จำกัด

๑๗๐/๓๐-๓๑ ถนนชัยพฤกษ์ เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทร. ๐๒-๘๘๑-๓๔๒๑-๓ แฟกซ์. ๐๒-๔๒๓-๐๘๘๗

ISBN 978-974-13-0207-9

9 789741 302079